

Я очень рад снова видеть вас здесь на комментарии по «Бодхичарья-аватаре». Для того чтобы получить такое драгоценное учение, очень важно развить правильную мотивацию.

Мы уже обсудили до конца третью главу «Бодхичарья-аватары» и перешли к четвёртой главе. Четвёртая глава называется «Самоосознанность» или «Самоконтроль». Вариант русского перевода этой книги предлагает называть четвёртую главу «Самоконтроль», но я сейчас расскажу вам определение этого, а вы сами решите, как вам лучше её называть. Да, действительно, это напоминает самодисциплину. Для того чтобы развить чистую нравственность, очень важно развить в себе самодисциплину. Шантидева проясняет этот термин и даёт ему следующее определение: «Без привязанности, без гнева, без неведения, с энтузиазмом я приучаю себя к позитивному мышлению». Вот это и называется самодисциплиной, самоконтролем или самоосознанностью – как вам больше нравится. Самодисциплина – это очень ясное понятие, это когда вы не позволяете себе идти по неверному пути. Здесь имеется в виду внутренний путь, путь нашего сознания. Из-за того, что наш ум постоянно идёт по неверному пути, мы всё время страдаем. Итак, самодисциплина означает, что вы более не позволяете своему уму идти по ложному пути.

В четвёртой главе автор объясняет, как культивировать в себе самодисциплину. Несмотря на то, что все наши страдания происходят из-за негативной кармы, если вы исследуете, каким образом мы накапливаем негативную карму, то поймёте, что мы накапливаем её из-за отсутствия самодисциплины. Поэтому иметь самодисциплину очень важно. Самодисциплина не имеет ничего общего с чужим влиянием, вас никто не просит что-то делать или чего-то не делать. Самодисциплина – это результат исключительно вашего собственного решения, когда вы сами видите, что то-то и то-то делать неверно, а то-то и то-то делать нужно, и принимаете сознательное решение, какие действия вы будете совершать, а от каких будете воздерживаться. У людей, обладающих самодисциплиной, ум становится очень сильным.

Основная причина того, что у многих людей в наши дни постоянные депрессии, они всегда не удовлетворены, даже если имеют очень хорошие квартиры, машины, в общем, всё необходимое, заключается в отсутствии у них самодисциплины. Их ум не дисциплинированный, а распушенный. Они позволяют своему уму думать о чём угодно, потокают ему во всём, и, кроме того, позволяют себе делать всё, что взбредёт им в голову. Так они становятся распушенными. И вы тоже также поступаете. Сначала вы действуете необдуманно, на волне своих эмоций, а уже потом начинаете думать, правильно ли вы поступили. Это тоже результат отсутствия у вас самодисциплины. Сначала вы должны очень тщательно подумать: «Правильное это действие или неправильное, совершать мне его или не совершать». Но если уж вы приняли решение, вы должны придерживаться его до конца, то есть потом не отказываться от него. Люди, обладающие самодисциплиной, всегда держат своё слово, то есть если они что-то обещали или что-то сказали, то потом никогда не отказываются от своих слов и всегда выполняют то, что обещали. Вы можете проверить, сколько у вас самодисциплины, если посмотрите, всегда ли вы держите своё слово.

Теперь обратимся к тексту. Итак, первая шлока:

Так, упрочившись в бодхичитте,
Сын Победителя уже не должен сворачивать с пути.
Беспрестанно должен он прилагать усилия,
Дабы не уклоняться от практики.

Здесь говорится, что также как бодхисаттвы прошлого утвердились в бодхичитте и, не отвлекаясь ни на что другое, воспитывали в себе нравственность, также и я буду развивать в себе нравственность и никогда не нарушу обета бодхичитты. Обет бодхичитты состоит в первую очередь в том, что вы обещаете всё время помогать другим. Если вы отказываетесь от помощи другим, значит, вы нарушаете обет бодхичитты. Если у вас нет возможности оказать помощь, когда вас просят об этом, в этом случае, отказывая человеку, вы не нарушаете обет бодхичитты, так как знаете, что вы не в силах помочь. Но если действительно нуждающийся в помощи человек просит вас помочь, а у вас есть все возможности для того, чтобы оказать помощь, но вы из гнева, из неприязни к этому человеку отказываете ему, то вы нарушаете обет бодхичитты. Итак, необходимо иметь сильную решимость следовать по пути бодхисаттв и никогда не отклоняться от этого. Решимость очень важна для самодисциплины.

Даже если вы связали себя обещанием,
Необходимо пересмотреть –
Совершать или нет
Опрометчивое и необдуманное деяние.
Но как можно усомниться в том,
Что было с великой мудростью продумано
Буддами и их Сыновьями
И мною самим в меру моих способностей?

В мирских делах, если вы приняли какое-то решение, приступили к какому-то делу, даже если вы вдруг начали сомневаться в том, что оно полезно, что оно будет эффективно, всё равно вы продолжаете его совершать. Но что касается такой деятельности, как практика шести парамит бодхисаттвы, то она уже была продумана буддами и бодхисаттвами много раз, и её безупречность и те огромные результаты, к которым она приводит, были утверждены уже много раз. Можно ли сомневаться в такой практике? Можно ли сомневаться, идти по такому пути или не идти? Как только вы дали обет бодхичитты, после этого уже не надо сомневаться в том, нужен он вам или не нужен, принесёт ли пользу ваша деятельность или нет. И не надо думать о себе: «А как же я, а как же моё счастье». Вы просто идёте по этому пути. Он, несомненно, принесёт самые что ни на есть благие результаты, и если вы пойдёте по этому пути, ваше счастье придёт к вам само.

Но в начале пути не надо на все сто процентов стараться действовать только на благо других, это тоже неправильная стратегия. Полностью работать на благо других на самом деле необходимо, но к этому надо подводить себя постепенно. А если вы с первого же дня практики начнёте работать только для других, то для вас это будет слишком сильная доза лекарства, вы не вынесете этого, и уже на следующий день сломаетесь. Итак, вы должны стараться работать на благо других в меру своих способностей.

Вначале нужно сконцентрироваться на помыслах в своём воображении. То есть в своём воображении вы должны всё на сто процентов посвящать другим. Что касается реальности, то здесь вы на пятьдесят процентов должны делать что-то для других, а на пятьдесят процентов для себя. Но мысленно вы должны на все сто процентов всё посвящать другим. В своём воображении вы должны считать, что всё, что вам принадлежит – дом, имущество, деньги, тело – на самом деле принадлежит другим, а вы лишь временный хранитель всего этого: «Я взял это временно на хранение, на самом деле это принадлежит всем живым существам. Но пока я являюсь временным хранителем всего этого, я должен распоряжаться этим мудро. Я должен посмотреть, кто больше в этом нуждается, а кто меньше, и, соответственно, давать что-то тем, кто нуждается больше. Но если кто-то, действительно нуждающийся в помощи, обращается ко мне за помощью, то как я могу не

дать ему что-либо из того, чем я владею. Я уже давным-давно мысленно посвятил это всем, в том числе и этому человеку, то есть это уже не принадлежит мне, это принадлежит всем живым существам, в том числе и ему».

Если бодхисаттва что-то даёт кому-то, то он делает это, имея на то большие основания. Просто так совершать практику даяния он не будет. Например, давать живым существам водку, оружие – бессмысленно и вредно, поэтому бодхисаттва не будет этого делать. Не говорите: «Поскольку я дал обет бодхичитты геше Тинлею, то если ко мне постучится мой сосед, и, допустим, попросит водку, значит, я должен дать ему водку». Это глупо. Никогда не говорите другим людям: «Я дам вам всё, что вы захотите, потому что соблюдаю обет бодхичитты», потому что тогда на следующий день к вам придут люди и отнимут у вас квартиру. Внутри вы должны чувствовать именно так. Но лучше не говорите: «Я практик Махаяны, я дал обет бодхичитты».

Седьмой Далай-лама писал в одной из своих песен: «В чём различия между мной и Миларепой? Различия есть в месте жительства. Миларепа живёт в горах, я живу в дворце Потала. Различие также в том, что у Миларепы нет ничего, а у меня много имущества. Но роднит нас то, что и я, и Миларепа не обладаем чувством собственности. Всё, что я имею, я мысленно посвятил другим живым существам. Поэтому мысленно я не владею ничем». Это очень интересно. Вы также как Седьмой Далай-лама живёте в обществе, вы не живёте в горах, как Миларепа. Вы можете иметь такой же подход, какой был у Седьмого Далай-ламы. То есть вы можете быть богаты, но внутри себя вы не должны быть собственником этого богатства. Вы должны считать себя временным хранителем того имущества, которое на самом деле вы уже посвятили всем живым существам, и как можно более мудро распоряжаться им.

Если, дав это обещание,
Я его не приведу в исполнение,
Я обману всех живущих.
Что за участь тогда ожидает меня?

Итак, размышляя о последствиях, которые повлечёт за собой нарушение обета бодхичитты, вы развиваете в себе решимость или самодисциплину. Вы обдумываете последствия возможного нарушения обета бодхичитты, который вы дали и говорите себе: «Никто меня не заставлял, я сам принял обет бодхичитты перед всеми буддами и бодхисаттвами, перед своим Духовным Наставником. Если после того, как я принял этот обет, я буду продолжать думать только о сансарических делах и вместо того, чтобы помогать другим, я буду вредить им, значит, я обманул живых существ. Я обещал им помочь, а сам их обманул. Тогда участь моя будет печальна, потому что из-за нарушения обета бодхичитты я после смерти попаду в низшие миры». Обдумывая последствия нарушения обета бодхичитты, вы развиваете в себе решимость, что отныне будете дисциплинировать себя.

Сказано, что человек,
Помышлявший отдать другим крохотную вещицу,
Но не исполнивший [своего намерения],
Перерождается голодным духом.
А если, искренне пригласив всех существ
[Вкусить] непревзойденного блаженства,
Я затем их обману,
Разве получу я счастливое перерождение?

В этих шлоках объясняется, почему нарушение обета бодхичитты приводит к рождению в низших мирах. Здесь говорится о том, что если бы у нас появилось намерение подарить какую-то небольшую вещь другому человеку, а потом мы из жадности в последний момент передумали и оставили эту вещь себе, это уже создаёт причины для того, чтобы мы родились в мире голодных духов. Но это же не очень вредоносное действие – вы хотели кому-то что-то подарить, а потом не подарили. В нём нет большого вреда, но даже это создаёт причину для рождения в мире голодных духов. Если же мы перед своим Духовным Наставником, перед всеми буддами и бодхисаттвами обещали помогать всем живым существам, а вместо этого продолжаем вредить им, то что говорить о том, что это создаст причины для нашего перерождения в низших мирах – не только в мире голодных духов, но и в тех мирах, в которых больше страданий.

Может быть, кто-то из вас сейчас думает: «Ну зачем же я взял на себя обет бодхичитты. Это была ошибка». Но дело в том, что если бы непринятие обета бодхичитты избавляло от рождения в низших мирах, это было бы хорошо. Но ведь если вы не принимаете обет бодхичитты, вас ожидает ещё худшая участь, у вас ещё больше шансов попасть в низшие миры. Большинство из тех, кто не имеет самодисциплины, отправятся в низшие миры. Например, если человек не может себя контролировать, если он на бешеной скорости едет на мотоцикле, то рано или поздно он попадёт в аварию и погибнет. Поэтому на сто процентов можно утверждать, что любое живое существо, которое не обладает самодисциплиной, рано или поздно попадёт в низшие миры.

Итак, сначала Шантидева рассказывает о преимуществах самодисциплины, а потом говорит, каковы последствия отсутствия самодисциплины. Когда мы посмотрим на это с обеих сторон, у нас возникнет ещё большая решимость развить в себе самодисциплину. С любой точки зрения очень важно иметь самодисциплину. Когда мы говорим об этом с учётом преимуществ самодисциплины, мы понимаем, как важно её развить, и с точки зрения ущерба, который нанесет нам отсутствие самодисциплины, мы также понимаем, что самодисциплина – это очень необходимое для нас качество. Очень важно постоянно охранять свои тело, речь и ум от негативных поступков. Как только вы создаёте какую-то негативную карму, вы должны моментально распознать, что вы совершили негативные действия, и сделать практику очищения.

Очень важно ежедневно делать практику Ваджрасаттвы. Сколько вы её делаете – десять, двадцать минут – не имеет большого значения. Главное, чтобы ваша практика Ваджрасаттвы была чистой. Я уверен, что в начале, когда мы принимаем те или иные обеты, мы их вскоре нарушаем. Но самое главное – это постоянно очищать негативную карму нарушения обета и других негативных действий. Все великие бодхисаттвы вначале были такими же, как и мы, они брали какие-то обеты, но затем их нарушали. Но самое главное, они никогда не теряли решимости. Они делали практики очищения, восстанавливали обеты, которые нарушили, и продолжали свою практику, то есть они никогда не прекращали свой путь. Благодаря такой решимости и последовательности они в итоге стали великими бодхисаттвами.

Поэтому даже если вы нарушаете обеты, делайте затем очистительные практики. У негативной кармы есть одно хорошее качество – то, что её можно очистить. Не надо испытывать чувство вины из-за того, что вы что-то нарушаете. Это неправильно. Если вы попали в какое-то грязное место и испачкали свою одежду, не надо из-за этого ругать, бить себя, кричать: «Какой я дурак, какой я плохой». Когда вы так поступаете – это подобно чувству вины. Вместо этого, если вы попали в грязное место и испачкали одежду, когда вы возвращаетесь домой и замечаете грязь, вы должны подумать: «Зачем я пошёл в такое грязное место, больше я туда ни за что не пойду». Вы думаете так с сожалением, а потом

говорите себе: «А теперь мне нужно постирать мою грязную одежду», и отправляетесь её стирать. Вы её стираете, сушите и потом снова надеваете эту уже чистую одежду. Вот это пример чувства сожаления. Какую бы негативную карму вы ни накопили, в сансаре всё время будет негативная карма, и в этом нет ничего необычного.

Когда вы находитесь в грязном месте, ваша одежда пачкается, это не удивительно. Но самое главное – вы должны стирать её каждый день, иначе на ней нарастёт толстый слой грязи, как у тибетцев в Тибете. Тибетцы, которые живут в глухих провинциях Тибета, в сельской местности, годами не стирают свою одежду, поэтому она становится очень толстой. В Тибете есть одна шутка. Тибетцы моются всего два раза в жизни. Один раз, когда они рождаются на свет, их моет мать. А второй раз их обмывают, когда они умирают. И оба раза они моются не сами, их моют другие. Вот такая шутка. Лицо-то они умывают, поэтому у некоторых тибетских женщин, которые живут в глухих районах Тибета, лицо очень светлое, а шея чёрного цвета, потому что шею они не моют. Они говорят, что если зимой они не моются, им теплее. Это не везде в Тибете распространено, только в очень глухих сельских местах. В Лхасе, конечно же, люди и раньше мылись. Но сейчас, я думаю, этот обычай уже изменился. Сейчас, я думаю, они уже больше моются.

Только Всеведущий знает суть
Непостижимых деяний тех,
Кто оставляет бодхичитту
И все же достигает Освобождения.

Сначала Шантидева выдвигает суждение, которое гласит: «Если ты откажешься от бодхичитты, то попадёшь в низшие миры». Но затем Шантидева задаёт вопрос: «Почему Шарипутра отказался от бодхичитты, но не попал из-за этого в низшие миры?» Далее он сам отвечает на этот вопрос: «Механизм этого очень тонок, и только Будда может его понять». Механизм здесь такой: если у того, кто оставил бодхичитту, нет прямого познания пустоты, то он попадает в низшие миры из-за отказа от бодхичитты. Но если этот человек уже достиг прямого познания пустоты, то, даже отбрасывая бодхичитту, он из-за этого не попадёт в низшие миры. Отказ от бодхичитты: «Теперь я не хочу помогать живым существам, не хочу достигать состояния Будды ради помощи живым существам, больше я не буду к этому стремиться» – гораздо опаснее, чем простое нарушение обета бодхичитты. Поскольку мы не имеем прямого познания пустоты, наш отказ от бодхичитты несомненно повлечёт за собой рождение в низших мирах.

Когда я говорю о преимуществах чего бы то ни было, вы бываете очень счастливы. Я вижу, как вы поднимаетесь в воздух со своих мест и начинаете летать по залу. А когда я говорю о недостатках, на вас находит уныние, головы опускаются, вы думаете: «Я пришел сюда чтобы достичь счастья. Теперь я уже принял обет бодхичитты, а оказывается, если я его не буду соблюдать, меня ждут ужасные последствия». Очень важно балансировать восприятие, то есть понимать предмет следует и с позитивной, и с негативной точки зрения. Если вы будете думать только о преимуществах чего-то, то у вас будут завышенные ожидания, слишком много эмоций. Если же вы будете думать только о недостатках, например об ущербе от нарушения обета бодхичитты, то это вас деморализует. Поэтому вы должны удерживать в своей голове и тот, и другой аспект – и позитивный и негативный. Этот механизм работает не только в духовной области, но и, например, в бизнес-проектах. Приступая к любому делу, важно понимать и преимущества, которые оно может вам принести, и ущерб, который вы можете понести, если что-то получится не так, как вы хотели. Тогда вы станете реалистом.

Многие люди, когда приступают к каким-то мирским проектам, слишком оптимистичны, они слишком много думают о преимуществах, то есть, ещё не получив прибыль, уже подсчитывают, сколько прибыли получат. А когда у них что-то не складывается, это становится крушением всей их жизни, всех надежд, потому что они даже не предполагали того, что у них может что-то не получиться. А другие люди думают только о возможных рисках, о недостатках тех или иных дел, и поэтому вообще ничего в жизни не предпринимают: «О, это опасно, то опасно». Они даже не хотят выходить из дома на улицу, подозревая: «Может быть, я выйду на улицу, а там взорвётся бомба, и я погибну. Поэтому лучше я не буду выходить на улицу». Это другая крайность. Очень важно быть реалистом и смотреть как с одной, так и с другой точки зрения. В мирских делах и в духовной практике работают очень похожие механизмы. Поэтому если вы примените совет, относящийся к духовной практике, в каких-то своих мирских проектах, то от этого будет очень большая польза. Когда вы, например, выбираете себе будущего мужа или жену, не думайте об этом только с одной точки зрения, вы должны учитывать и вторую точку зрения.

[Но] для бодхисаттвы
 Это тяжелейшее из падений,
 Ибо, если когда-либо это случится,
 Благоденствие всех существ будет под угрозой.
 А если другие даже на одно-единственное мгновение
 Воспрепятствуют его благим [деяниям],
 Не будет конца их перерождениям в низших мирах,
 Ибо они станут помехой благополучию всех.
 И если, причинив горе одному-единственному существу,
 Я нанесу себе непоправимый ущерб,
 Что ж говорить обо всех существах,
 Число которых неизмеримо, как пространство?

Здесь всё очень ясно. Автор говорит: «Не отказывайтесь от бодхичитты. Отказ от бодхичитты – это очень тяжёлая негативная карма». Если вы нарушите обет бодхичитты, это не так страшно, это можно очистить. Но вот если вы полностью откажетесь от бодхичитты, это для вас очень опасно. Если вы самый лучший бриллиант, который приносит вам всё счастье, кому-то просто так бездумно отдадите, то, значит, у вас в дальнейшем не будет счастья, потому что свой главный источник счастья вы отдадите. Если вы откажетесь от бодхичитты, вы уже не будете приносить особой пользы живым существам. Вам будет очень трудно обрести духовные реализации.

Далее Шантидева приводит такой пример: если бодхисаттва хочет помочь живым существам, а кто-то встаёт у него на пути и чинит ему препятствия, то это становится очень большим злодеянием, он создает тяжкую негативную карму, которая приведёт к низшим мирам. И так, если вы встанете на пути у бодхисаттвы, который хочет помочь хотя бы одному живому существу, то последствия для вас будут такими. А если вы дали обет помогать всем живым существам, а потом отказываетесь от бодхичитты, представьте себе, каковы будут последствия этого, потому что вы, по сути, обманываете всех живых существ. Последствия этого будут намного тяжелее. Если вы поймёте это, то тогда вы никогда, даже во сне, ни на секунду не допустите мысль об отказе от бодхичитты.

Те же, кто возвращает в себе бодхичитту,
 А затем разрушает её своими пороками,
 Продолжают вращаться в колесе бытия
 И долго не могут достичь уровней бодхисаттвы.

Итак, если вы не только нарушили обет бодхичитты, но и отказались от бодхичитты, а затем постарались исправить это с помощью понимания пустоты, очистительных практик, всё равно, после этого вам будет очень тяжело достичь каких-то высоких реализаций, то есть уровней бодхисаттвы.

И потому с благоговением стану я
 Поступать сообразно обещанному.
 Ибо, если отныне я не приложу усилий,
 Я стану падать всё ниже и ниже.
 Бесчисленные будды приходили [в наш мир]
 Ради блага живых существ.
 Но из-за моих изъянов
 Я не познал их милости.
 И если и впредь я буду вести себя так,
 Снова и снова я испытаю
 [Страдания] неблагих уделов, болезни, смерть,
 Неволю и отсечение членов.

Шантидева ещё раз подчёркивает, чтобы это отпечталось в нашем уме как можно сильнее: «Если я по собственной воле принял обет бодхичитты, то теперь мне нужно делать всё возможное, чтобы возвращать в себе бодхичитту, хранить этот обет как можно чище и стараться его не нарушать. Не смотря на то, что в этот мир приходили бесчисленные будды, они не смогли меня защитить, потому что у меня было столько омрачений, что не хватило кармы с ними повстречаться. Сейчас же я получил это драгоценное учение и имею возможность освободиться от сансары, приняв обет бодхичитты. Но если я буду нарушать его, то снова буду рождаться в сансаре под властью своих омрачений и испытаю все страдания сансары и, в частности, страдания низших миров. Поэтому я должен быть очень бдителен и осторожен, чтобы не нарушить обет бодхичитты».

Далее Шантидева переходит к теме редкости драгоценной человеческой жизни. Шантидева говорит, что у нас должна быть самодисциплина, потому что сейчас мы обрели драгоценную человеческую жизнь. Драгоценная человеческая жизнь – большая редкость. Если у нас будет самодисциплина, то благодаря драгоценной человеческой жизни мы сможем освободиться от сансары. Если же сейчас, когда у нас есть драгоценная человеческая жизнь, мы не будем воспитывать в себе самодисциплину, то когда попадем в низшие миры, там нам будет во сто крат труднее развивать в себе самодисциплину.

И раз крайне редко появляется Татхагата,
 Вера, человеческое тело
 И способность совершать благое,
 Когда [снова] сумею я обрести всё это?
 Сегодня я сыт и здоров,
 И ум мой ясен, как солнце.
 Но жизнь обманчива и коротка,
 А это тело, как вещь, одолженная на мгновенье.

Итак, Шантидева говорит: «Сейчас я имею редкое сочетание уникальных благоприятных возможностей. Во-первых, я живу в эпоху, когда существует Будда, существует его Учение. Я обладаю верой в Дхарму. Я знаком с Учением Будды, и к тому же я ещё имею человеческое тело, драгоценную человеческую жизнь. Мне выпала очень редкая возможность, поэтому я должен ей воспользоваться. Сейчас моя жизнь подобна солнечному дню, когда я полон здоровья и могу наслаждаться вкусной едой. Если я

окружён всеми благами, передо мной всевозможные яства, которые я могу беспрепятственно вкусить, а я не использую эту возможность, ничего не съем из всей этой вкусной пищи, буду где-то блуждать, то это очень глупо. Если я пойду гулять, а потом приду поесть, потом ничего не будет, потому что всё непостоянно. Всё может измениться за мгновение». То есть всё перед вами – солнце светит, на столе вкусная, разнообразная еда. Самое время просто открыть рот и положить эту еду себе в рот, потому что вы уже давно ждали, когда же у вас будет возможность покушать. А вы в это время говорите: «Ой, какая там красивая радуга. Пойду-ка я посмотрю на ту радугу, а поем, когда вернусь».

Шантидева говорит, что сейчас, когда в духовной области у вас всё прекрасно, светит солнце, и нет дождя, перед вами на столе разнообразная еда Дхармы, и вам нужно просто её съесть, вы её видите, но при этом говорите: «Я покушаю в другой раз. Где-то там радуга, я лучше схожу, полюбуюсь на эту радугу, или пойду на пляж и позагораю». «И поскольку всё непостоянно, – говорит Шантидева, – всё с каждой минутой меняется и разрушается, то не использовать эту редчайшую возможность с нашей стороны будет очень глупо». Подобная драгоценная человеческая жизнь обретается лишь однажды. Все получают свой шанс. Но одни достигают успеха, а вторые нет. Потому что мудрые люди, когда видят шанс, используют его, а глупые люди не используют данный им шанс. Но мы сейчас говорим не о мирских шансах, потому что они не имеют совершенно никакого значения. Некоторые люди думают, что используют свой шанс, а на самом деле едят сладкий яд. Они говорят: «У меня есть шанс, поэтому мне нужно съесть то, что судьба преподнесла мне на тарелке», а на самом деле они едят сладкую отраву. Но шанс, который выпал вам, действительно невероятен. Это шанс избавиться от страданий во всех будущих жизнях. Это шанс жизнь за жизнью обретать счастье и, более того, стать источником счастья для миллиардов живых существ. Вот такой шанс даёт нам принятие обета бодхичитты и чистое соблюдение этого обета. Теперь вы немножко повеселели.

Поступая так же, как прежде,
Я уже не смогу обрести
Драгоценное человеческое рождение.
[А в иных мирах] я стану творить зло, а не благо.
И если сегодня мне выпало счастье вершить добро,
И всё же пагубны мои деяния,
Тогда что же сумею я сделать,
Омраченный страданием неблагих уделов?

Иногда размышляйте об этом в своей повседневной жизни – это очень полезно. Думайте о следующем: «Если я получу рождение в низших мирах, то я уже не буду иметь возможности создавать благую карму». Думайте, например, так: «Я в любой момент могу умереть. Если я не буду очищать негативную карму, не буду создавать позитивную карму, то после смерти я вполне могу родиться, например, тигром. Если я стану тигром в следующей жизни, каково мне будет? Я всё время буду думать только об одном: как бы загрызть и сожрать какое-нибудь животное». В низших мирах очень трудно создавать позитивную карму. Там вы постоянно накапливаете только негативную карму, и очень редко создаёте позитивную. Если вы родились в низших мирах, то вырваться из них и обрести драгоценную человеческую жизнь будет гораздо труднее, чем, обретя драгоценную человеческую жизнь, стать буддой. Вам будет очень трудно снова обрести драгоценную человеческую жизнь, вы всё время будете вращаться в порочном кругу низших миров, не зная, как создавать позитивную карму. В низших мирах вам всегда будет недоставать счастья, вы всё время будете страдать и создавать новые страдания. Это самый настоящий кошмар. Сейчас пока ваша ситуация не кошмарная.

Если же [там] я не совершу благодеяний,
 Но накоплю пороки,
 Тогда на протяжении миллионов кальп
 Я не услышу даже упоминания о «благих уделах».

Итак, здесь в сжатой форме передаётся смысл предшествующих строф: «Если я окажусь в низших мирах и там не буду накапливать позитивную карму, буду создавать только негативную карму, то тогда на протяжении многих кальп я не услышу даже упоминания о благих уделах, высших мирах».

Вот почему Блаженный сказал,
 Что как нелегко черепахе продеть свою шею
 В ярмо, гонимое по просторам океана,
 Так же невероятно трудно обрести человеческое тело.

Это правда. Если сейчас мы не будем бдительны и осторожны, то, как только мы упадём в низшие миры, нам будет очень трудно опять обрести человеческую жизнь. В настоящее время ясный свет и тому подобное – это всё, конечно, очень красиво, но совершенно для вас недоступно. Пока вы должны, в первую очередь, позаботиться об одном – как не родиться после смерти в низших мирах. Я даю вам не то учение, которое вас интересует, а то, которое приносит вам пользу. Верите вы мне или не верите – это ваше дело, но такова реальность.

Как сказал мне мой учитель, наша ситуация такова – мы стоим над пропастью и уже занесли одну ногу вперёд, как бы уже делаем шаг в эту пропасть. Одной ногой мы ещё стоим на скале, а вторая уже висит в воздухе. Ещё пол шага и всё, мы там внизу, в низших мирах. Но если мы вовремя повернём назад, то наше положение будет более стабильным. Итак, сделаете вы шаг назад или нет, зависит от того, есть ли в вашем сердце чистое Прибежище. Когда в вашем сердце появится чистое Прибежище, ваша занесённая нога вернётся обратно. Но до тех пор, пока вы не достигнете концептуального понимания познания пустоты на основе шаматхи, вы не освободитесь от риска перерождения в низших мирах. Поэтому вы должны быть очень осторожны, чтобы не переродиться в низших мирах.

Вы должны всё время обращаться Будде с просьбой, чтобы он защитил вас от рождения в низших мирах. Просите у него только этого: «Пожалуйста, защити меня от рождения в низших мирах», ничего другого больше не просите, потому что это самое главное. Не надо просить: «Дай мне дом, дай мне это, дай мне то». Если вы упадёте в пропасть, даже если у вас с собой будет мешок с бриллиантами, какой смысл. Так что пока вы должны основной вашей практикой сделать практику, защищающую вас от рождения в низших мирах. Это, в первую очередь, практика Прибежища. Как только вы обретёте в сердце чистое Прибежище, в течение одной жизни вам гарантированно то, что вы не родитесь в низших мирах. Если в следующей жизни вы будете продолжать свою практику, то ваше чувство Прибежища станет всё крепче и сильнее, и вам опять будет надо уже в следующей жизни застраховать себя от рождения в низших мирах. Постепенно вы будете продвигаться всё дальше и дальше, и, наконец, дойдёте до прямого познания пустоты. А после этого никакой опасности рождения в низших мирах у вас уже не будет. Это очень важный совет, который дал Шантидева.

Люди, у которых нет вообще никакого страха перед рождением в низших мирах и никакого чувства Прибежища в сердце, и при этом они думают о ясном свете, иллюзорном теле, хотят стать буддой, похожи на детей, которые фантазируют. Начните с Прибежища – это

самое главное. Вообще здесь приводится цитата из Будды. Будда говорил о редкости драгоценной человеческой жизни. Если вы родитесь в низших мирах, то снова обрести драгоценную человеческую жизнь – это очень большая редкость. Будда привёл следующий пример. Представьте себе океан сансары. В этом океане плавает слепая черепаха. Это вы. Черепаха слепа потому, что она обладает неведением. Эта черепаха сто лет проводит на дне океана. Но раз в сто лет она всплывает на поверхность океана. Эта аналогия означает то, что, находясь в сансаре, большую часть времени мы пребываем в низших мирах, и один раз за множество лет мы рождаемся человеком. Но наша человеческая жизнь не является драгоценной человеческой жизнью. Для того чтобы подчеркнуть редкость обретения именно драгоценной человеческой жизни, а не просто человеческой жизни, Будда продолжает этот пример. Он говорит: «На поверхности океана плавает золотое ярмо. И когда раз в столетие черепаха со дна всплывает, если она случайно попадёт головой в это ярмо, это как раз и будет равносильно обретению драгоценной человеческой жизни».

И если за мгновение зла
 Можно провести целую кальпу в аду Авичи,
 То мне и помыслить нельзя о благом уделе,
 Ибо мои злодеяния копились с безначальных времён.
 Но, пройдя [через муки ада],
 Я всё же не достигну освобождения,
 Ибо, претерпевая их,
 Буду я порождать в изобилии новое зло.

Причина, как говорит Шантидева, в том, что если у вас проявится одна тяжкая негативная карма, то в силу этого вы будете вынуждены провести в низших мирах много кальп. Нужно учесть, что мы создали не одну такую негативную карму, с безначальных времён нами было создано очень много подобной негативной кармы. Если бы мы не рождались в низших мирах, а просто создавали эту негативную карму, то это было бы ещё не так страшно, потому что её всё-таки можно очистить. Но помимо той негативной кармы, которую мы создаём в человеческом облике, когда мы попадаем в низшие миры, там мы создаём ещё очень много негативной кармы. Это одна из причин, по которой освободиться от низших миров так тяжело. Поэтому сейчас мы должны делать всё возможное, чтобы не родиться в низших мирах.

Как говорит Нагарджуна, каждый день очень важно размышлять о страданиях низших миров и культивировать в себе страх перед рождением в низших мирах. Это очень важный страх. Это духовный страх. Из-за этого страха в нашем сердце рождается чистое чувство Прибежища. Все другие страхи совершенно бесполезны. Многие духовные мастера говорили о том, что мы боимся того, чего бояться не следует, зато не боимся того, чего должны бояться. Мы боимся что-то потерять, расстаться с любимыми вещами или людьми, боимся старости, болезней. Всего этого совершенно не следует бояться, поскольку все встречи заканчиваются расставанием, то есть мы рано или поздно всё равно расстанемся со всем этим, рано или поздно мы постареем, заболеем. Нам надо бояться рождения в низших мирах. Потому что это будет для нас настоящей катастрофой, настоящим кошмаром. Всю вашу практику нужно направлять на то, чтобы застраховать себя от рождения в низших мирах. Если вы переродитесь после смерти в низших мирах, как вы сможете помочь там живым существам? Тогда все разговоры о бодхичитте и помощи живым существам останутся на уровне детских игрушек. Итак, когда вы задумаетесь о страданиях в низших мирах и по-настоящему этого испугаетесь, только тогда ваш ум по-настоящему обратится к Дхарме, ваша практика Дхармы станет настоящей.

И если, получив столь драгоценное рождение,

Я не совершаю благого,
 Что может быть хуже подобного заблуждения?
 Что может быть неразумнее?

Скажите себе: «В настоящий момент у меня есть драгоценная человеческая жизнь, у меня есть все свободы и все благоприятные условия для практики Дхармы. Поэтому если сейчас я не приучу свой ум к Дхарме, не буду практиковать Дхарму, это будет самый худший самообман, и я буду самым глупым человеком из-за того, что не смог правильно использовать данную мне возможность».

Если, осознавая это,
 Я все же по глупости продолжаю лениться,
 Когда час моей смерти пробьёт,
 Долгою будет моя тоска.
 Тело моё тогда будет веками пылать
 В нестерпимом пламени ада,
 И жар невыносимых угрызений
 Будет терзать мой необузданный ум.

Если вы откладываете свою практику на потом и говорите: «Конечно, я всё понимаю – у меня есть драгоценная человеческая жизнь, она очень редкая. Но я сейчас занят, поэтому я буду практиковать, но немножко позже», это тоже очень большая ошибка. Если мы знаем, что у нас сейчас есть драгоценная человеческая жизнь, что мы должны её правильно использовать для того, чтобы очистить свою негативную карму, застраховать себя от рождения в низших мирах, но при этом откладываем практику на потом, то Шантидева говорит: «Это потом может никогда не наступить, потому что однажды неожиданно придёт ваша смерть, и в момент смерти у вас будет очень много сожаления». Смерть всегда приходит неожиданно. Она никогда не предупреждает заранее о своём приходе. Смерть никогда не приходит и не говорит: «Практикуй Дхарму, потому что я приду к тебе через год или через месяц». Она приходит только один раз неожиданно. И вот тогда вы будете испытывать сожаление. Но и помимо этого, если вы не практикуете, как следует, и не очищаетесь от негативной кармы, если вы родитесь после смерти в аду, это будет невыносимо. Тело ваше будет объято пламенем. Даже если вы будете сожалеть в аду, будет уже слишком поздно. Поэтому скажите себе: «У меня должна быть самодисциплина».

Каким-то неведомым чудом
 Я обрёл столь редкое благословенное рождение.
 Но если теперь, осознавая это,
 Я снова обрекаю себя на [муки] ада,
 Значит, я, словно замороженный чарами,
 Утратил волю.
 Я и сам не знаю, что затуманило мой ум?
 Что овладело телом моим?

Итак, скажите себе: «В настоящий момент у меня есть драгоценная человеческая жизнь, подобная плодородной земле, на которой я могу вырастить богатый урожай. Если я не использую эту плодородную почву драгоценной человеческой жизни, опять обрекая себя на низшие миры, то, наверное, это случилось, потому что я оказался под воздействием колдовства, кто-то начитал против меня какую-то вредоносную мантру, которая заморозила меня, лишила меня воли, либо я не знаю что для меня хорошо, а что плохо.

Ведь у [моих] врагов – ненависти и страсти

Нет ни рук, ни ног,
 Ни мудрости, ни отваги,
 Как же они превратили меня в раба?
 Пребывая в моём уме,
 Они мне вредят себе на радость,
 Я же сношу их, не гневаясь, терпеливо,
 Хотя терпение здесь постыдно и неуместно.
 Даже если бы все боги и люди
 Ополчились против меня,
 Они не сумели бы ввергнуть меня
 В ревущее пламя ада Авичи.

Шантидева называет нашими настоящими врагами гнев, привязанность и другие омрачения. Они наши настоящие враги, но у них нет ни рук, ни ног. Омрачения живут в нашем уме и полностью подчиняют нас своей воле. Мы становимся их рабами. Эгоизм, гнев, привязанность, зависть – это наши враги. Среди них царь – цепляние за самобытие нашего «я». Себялюбие – это его премьер-министр. Также в правительстве есть много других министров. Хотя у них нет ни рук, ни ног, они живут в нашем уме и диктуют нам свою волю. Мы же становимся их рабами. Вред, который они нам причиняют, совершенно невероятен, они вредят нам непрерывно с безначальных времён. Если какой-то человек трижды причиняет вам вред, то вы говорите: «Как я могу это стерпеть. Один раз я терпел, два раза терпел, но третий раз я уже не могу этого вытерпеть».

Ваш настоящий враг, который живёт в вашем сердце, вредит вам постоянно. Он вредил вам бесчисленное множество раз. Вы до сих пор это терпите. Это очень глупо. Вы терпите то, что терпеть нельзя. Терпение здесь неуместно. Но когда какой-то человек из-за своей слабости вредит вам один или два раза, это как раз можно вытерпеть, потому что у него нет другого выбора, он действует из-за своих омрачений. Ваши же омрачения, особенно ненависть и привязанность, вредили вам бесчисленное множество раз, и много раз они ввергали вас в низшие миры.

Когда мы начинаем бояться перерождения в низших мирах, по словам Шантидевы, мы должны также начать бояться и причин, которые ввергают нас в низшие миры. Причин мы должны бояться даже больше. Если причины нет, не возникнет и результат. Основная причина рождения в низших мирах и страданий там – это омрачения, которые в настоящее время живут в нашем сердце. Они живут там совершенно расслаблено, ни о чём не беспокоясь, потому что мы никак не им противодействуем, мы полностью стали их рабами. Мы совершенно лишены свободы, потому что нами управляют наши омрачения. Настоящая свобода – это полное освобождение от этого царства омрачений. Когда вы этого достигнете, вы станете архатом. Архат означает «победивший врага». Вы победите своего истинного врага, и тогда станете победоносным архатом. Настоящий враг, которого нужно победить – это ваши омрачения.

Итак, Шантидева говорит: «Слишком долго мы терпим вред, который нам причиняют омрачения, никогда даже ни слова не говорим им в ответ. Терпеть это дальше уже невозможно». Необходима революция. Но эта будет не коммунистическая революция. Должна произойти революция в системе нашего сознания. Внешние революции непостоянны, никогда ещё за всю историю человечества они ни привели к созданию какой-то безупречной системы. Сейчас царство наших омрачений очень сильное. Царь очень могущественный. Более того, у этого царя есть очень активный премьер-министр – себялюбие. Он всё контролирует, даже духовную область.

Одинн йогин написал логическую работу и оформил её в форме диспута между себялюбием и заботой о других. Это гипотетический диспут, но он очень полезный. Забота о других говорит себялюбию: «Под тобой нет хорошей основы. Поскольку ты базируешься на неведении, то когда-нибудь ты рухнешь, потому что твоя основа очень ненадежна. Когда-нибудь я одержу над тобой победу, а ты потерпишь полное поражение». В ответ на это себялюбие смеётся и говорит: «Все считают меня плохим. Но я контролирую всех. Я подчиняю себе даже ламу, который сидит на высоком троне. Он ругает себялюбие, говорит, что себялюбие – это плохо, но я его контролирую. А если не веришь мне, проверь. Подари ему ценный подарок, и он улыбнется, увидев его. Это признак того, что он находится в моей власти. А если ты скажешь ему: «Твоё учение было скучным», его лицо почернеет как туча – это тоже знак того, что он в моей власти. Все ученики этого ламы и все до единого практики тоже находятся в моей власти. Посмотри, например, они все так стремятся получить тантрические посвящения, хотят стать буддами очень быстро, потому что они в моей власти. Всё, чтобы они ни делали, даже в духовной области, они делают под моим контролем. Поэтому в наши дни очень мало тех, кто достигает высоких духовных реализаций».

На это забота о других отвечает: «Пока ты можешь, конечно, держать всё под своим контролем, но это не будет продолжаться до бесконечности. Ты можешь обмануть живых существ один раз, два раза, но до бесконечности обманывать ты их не сможешь. Когда-нибудь у них откроются глаза, и они полностью выгонят тебя из своего ума».

Вопрос: Моя девушка с моего согласия сделала аборт. Можно ли очистить это негативное действие практикой Ваджрасаттвы?

Ответ: Да можно. Я вам говорил, что одно хорошее качество негативной кармы состоит в том, что её можно очистить. Но при этом в буддизме мало говорится о прошлом, потому что прошлое прошло, его уже нет. Очень важны настоящее и будущее. Не надо цепляться за прошлое – ну ошиблись вы в прошлом, это уже прошло. Делайте очистительную практику. Но очень важно дать себе обещание, что в будущем вы этого повторять не будете.